

УДК378.147+796/799+61

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Макарова Е.В., Макаров А.Л.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

В совершенствовании учебного процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья особое внимание уделяется учету эффективности проводимых занятий [1; 3; 5]. Физическая культура становится средством укрепления здоровья только тогда, когда она правильно организована, а используемые в ней нагрузки адекватны возможностям занимающегося [2; 4].

Оценка функционального состояния здоровья на современном уровне невозможна без широкого привлечения нагрузочных тестов, так как недостаточные резервные возможности организма могут проявиться лишь в работе, превышающей по интенсивности привычные нагрузки.

Одной из форм наблюдения за состоянием здоровья студентов является самоконтроль. Самоконтроль предусматривает наблюдение и анализ студентами результатов влияния физических упражнений на состояние их здоровья. Считаем целесообразным на занятиях по физическому воспитанию дать студентам необходимые навыки и знания для проведения контроля и самоконтроля.

Доступным на занятиях и приемлемым для студентов 1-3 курсов могут быть задания по овладению навыком пальпаторного подсчета частоты сердечных сокращений. Овладев данным навыком под руководством преподавателя, можно приступить к построению физиологической кривой полного занятия.

Не менее интересным проходит занятие, когда в начале уделяется 15-20 минут на определение каждым студентом общей физической работоспособности по тесту PWC_{150} с применением степ-теста.

Такие исследования можно проводить в динамике по семестрам или годам обучения.

Построение физиологической кривой и ее анализ наглядно демонстрируют студенту функциональные возможности его организма, а

также характеризуют влияние упражнений различного характера и интенсивности на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Для определения и оценки функционального состояния и тренированности организма применяются функциональные пробы и тесты, которые позволяют оценить влияние каждого упражнения, выбрать наиболее оптимальный режим, следить за динамикой функционального состояния организма. Это такие пробы, как 20 приседаний за 30 секунд, лестничная проба, ортостатическая проба, пробы с задержкой дыхания, проба Рюффье.

Со студентами специальных медицинских групп должна постоянно проводиться большая разъяснительная работа о механизме воздействия физических упражнений на организм. После проведения функциональных проб студентам объясняется, почему у них разная ответная реакция на минимальную физическую нагрузку.

Всем студентам желательно дать задание – сравнить личные показатели физического развития со стандартными по таблице. Такие сравнения необходимы для того, чтобы каждый студент знал уровень своего физического развития и подготовленности, умел правильно оценить свои сильные и слабые стороны, поверил в реальность поставленных задач по повышению уровня функционального состояния здоровья. При повторном сравнении показателей (через 4-5 месяцев) они наглядно видят успехи от занятий, приобретают веру в свои силы и занимаются более активно.

В последние годы актуальным стало применение на занятиях по физическому воспитанию метода круговой тренировки. Положительной стороной этого метода является то, что в комплекс можно включать упражнения, которые одновременно бы решали задачи развития физических качеств и двигательных навыков. Этот метод занимает от 10 до 30 минут из полутора часов занятий, так что для решения других задач занятия остается достаточно времени. Нами применяется этот метод на занятиях в специальных медицинских группах. Движения подбираются по специальной схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и в то же время дать достаточную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При круговой тренировке удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется предварительно в каждом упражнении с помощью максимального теста.

В зависимости от результатов этого испытания назначается норма тренировочной нагрузки. Она может быть различной для каждого занимающегося. Так, например, при норме нагрузки в 1/2 МТ (половина максимального числа в каждом упражнении) у одного занимающегося это может составлять 5 повторений в каком-либо упражнении, а у другого – 3 и т.д.

Количество кругов увеличивается постепенно, начиная с одного. Комплексы упражнений периодически меняются.

Время работы и отдыха при выполнении отдельных упражнений должно составлять от 50 сек до 2,0-2,5 мин с интервалом отдыха от 45 сек до 5 мин, частота сердечных сокращений не должна превышать 150-170 ударов в минуту.

Проведение интервальной круговой тренировки со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, требует предварительной подготовки.

Исследования, проведенные в течение трех лет, показали, что у студентов экспериментальной группы, применявших на занятиях метод круговой тренировки, реакция сердечно-сосудистой системы на стандартные нагрузки меньше выражена, чем у студентов контрольной группы.

Положительные сдвиги показателей в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективности применения круговой тренировки на занятиях и целесообразности внедрения их в практику физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

Таким образом, при работе со специальными медицинскими группами особое внимание должно уделяться учету эффективности проводимых занятий. Освоение методов контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания повышает заинтересованность, активность студентов, воспитывает сознательное отношение к занятиям. Применение метода круговой тренировки позволяет дифференцированно развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость) и более продуктивно решать поставленные задачи.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные пробле-

- мы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.
2. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
 3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.
 4. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2015 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.
 5. Макарова, Е.В. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с отклонениями состояния здоровья / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Казанская наука. – 2016. – № 5. – С. 112-114.